

Утверждаю  
 КОУ "Мегионская школа для обучающихся с  
 ограниченными возможностями здоровья"  
 Директор: *Масленников* Е.В. Масленников

**МЕНЮ**  
 на 10 Января 2024 год

Среда

**Меню приготовленных блюд возраст с 7 до 12 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 день 3</b>							
<b>завтрак</b>	Сыр	20	4,7	7,9	7,3	123	21
	Масло сливочное	10	0,06	0,82	0,08	74,8	20
	Каша молочная пшеничная	210	7,86	9,04	43,1	197,5	302
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	304
	Чоко пай	75	1,08	2	8,4	128	
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
<b>итого за завтрак</b>		<b>555</b>	<b>22,6</b>	<b>25,4</b>	<b>99,15</b>	<b>821,01</b>	
	Мандарины	150	0,43	0	12,92	89	3
<b>итого фрукты</b>		<b>150</b>	<b>0,43</b>	<b>0</b>	<b>12,92</b>	<b>89</b>	
<b>обед</b>	Салат из зеленого горошка	80	3,45	0	8,75	49,5	21
	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	230/15/5	4,88	7,24	20,3	195,6	107/1
	Тефтели с рисом в томатном соусе	100/50	9,6	18,5	8,5	197,6	462
	Макаронные отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	516
	Компот из сухофруктов	200	1,2	0	31,6	126	302
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	3
<b>Итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>28,24</b>	<b>32,27</b>	<b>142,9</b>	<b>890,57</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>28,67</b>	<b>32,27</b>	<b>155,82</b>	<b>1800,58</b>	

**Меню приготовленных блюд возраст с 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 день 3</b>							
<b>завтрак</b>	Сыр	20	4,7	7,9	7,3	123	21
	Масло сливочное	10	0,06	0,82	0,08	74,8	20
	Каша молочная пшеничная	210	7,86	9,04	43,1	197,5	302
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	304
	Чоко пай	75	1,08	2	8,4	128	
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
<b>итого за завтрак</b>		<b>555</b>	<b>22,6</b>	<b>25,4</b>	<b>99,15</b>	<b>821,01</b>	
	Мандарины	150	0,43	0	12,92	89	3
<b>итого фрукты</b>		<b>150</b>	<b>0,43</b>	<b>0</b>	<b>12,92</b>	<b>89</b>	
<b>обед</b>	Салат из зеленого горошка	100	3,45	0	8,75	49,5	21
	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	250/15/5	5,27	7,82	21,72	210	107
	Тефтели с рисом в томатном соусе	100/50	9,6	18,5	8,5	197,6	462
	Макаронные отварные	180	6,3	7,38	42,3	264,6	516
	Компот из сухофруктов	200	1,2	0	31,6	126	302
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	3
<b>Итого за обед</b>		<b>560</b>	<b>29,68</b>	<b>34,08</b>	<b>151,37</b>	<b>949,07</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>30,11</b>	<b>34,08</b>	<b>164,29</b>	<b>1859,08</b>	

Медсестра \_\_\_\_\_ Э.М.Сулейманова

Шеф-повар \_\_\_\_\_ М.А.Завозненко